

**PENINGKATAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
(*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*) PADA REMAJA MELALUI
PELATIHAN KEKUATAN KARAKTER (*CHARACTER
STRENGTHS*)**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

FIDA TAZKIYA TSAQOFI

F. 100 150 149

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENINGKATAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*) PADA REMAJA MELALUI PELATIHAN KEKUATAN KARAKTER (*CHARACTER STRENGTHS*)

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

FIDA TAZKIYA TSAQOFI

F. 100 150 149

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen
Pembimbing



Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psi

NIK/NIDN. 838/ 0624067301

HALAMAN PENGESAHAN

PENINGKATAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*) PADA REMAJA MELALUI PELATIHAN KEKUATAN KARAKTER (*CHARACTER STRENGTHS*)

OLEH :


FIDA TAZKIYA TSAQOFI

F. 100 150 149


Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada Hari Selasa, 17 September 2019
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:


1. Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog
(Ketua Dewan Penguji)


(.....)

2. Dr. Daliman, SU
(Anggota I Dewan Penguji)


(.....)

3. Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi.,M.Psi, Psikolog
(Anggota II Dewan Penguji)


(.....)



Dekan

Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si, Psikolog

NIK/NIDN. 838/0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 22 Agustus 2019

Penulis



FIDA TAZKIYA TSAQOFI

F. 100 150 149

PENINGKATAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL WELL-BEING) PADA REMAJA MELALUI PELATIHAN KEKUATAN KARAKTER (CHARACTER STRENGTHS)

Abstrak

Remaja merupakan sosok yang terus mengalami perkembangan menuju pada kematangan jiwa, pada proses perkembangannya remaja mengalami permasalahan dimana kurang meningkatkan efektivitas dan memfungsikan aspek dalam dirinya sehingga memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang kurang yang berdampak pada bidang akademiknya dimana remaja memiliki daya juang, motivasi dan optimisme yang rendah. Kesejahteraan psikologis rendah yang terjadi saat ini pada remaja ditandai dengan kurang bisa melawan tekanan sosial, tidak menyadari potensi diri dan hanya berfokus pada kekurangan diri, tidak memiliki tujuan dan daya juang untuk meraihnya serta kurang bisa memanfaatkan peluang untuk berkembang. Untuk memenuhi tugas tahap perkembangan masa remaja diharapkan remaja memiliki kesejahteraan psikologis yang baik karena kesejahteraan psikologis akan berkontribusi terhadap prestasi dan memunculkan emosi positif. Untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dibutuhkan suatu perlakuan salah satunya dengan pelatihan kekuatan karakter maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan kekuatan karakter dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan rancangan eksperimen pretest – posttest control group design dengan peserta pelatihan berjumlah 40 siswa SMPN 1 Ambarawa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil dari penelitian ini diketahui hasil Uji Independent T-Test antara kelompok eksperimen dan kontrol yang menunjukkan mean kelompok eksperimen sebesar 29.25 sedangkan mean kelompok kontrol sebesar 11.90 dengan signifikansi (2-tailed) = 0,000 < 0,005 serta hasil t hitung sebesar 6.009 > dari t tabel sebesar 2.024. Kemudian hasil dari Uji Paired Sample T-Test antara pretest dan postes kelompok eksperimen menunjukkan bahwa mean pretest sebesar 146.60 dan mean posttest sebesar 175.70 dengan signifikansi (2-tailed) = 0,000 < 0,005 serta hasil t hitung sebesar 12.666 > dari t tabel sebesar 2.093. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan kekuatan karakter efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja secara signifikan.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis, kekuatan karakter

Abstract

Adolescents are a figure that continues to develop into the maturity of the soul, in the development of the youth experienced problems where less increase effectiveness and functioning aspects within itself so as to have a less psychological well-being level that has an impact on its academic field where they have a low fighting power, motivation and optimism. The low psychological well-being that occurs today in adolescents characterized by less can resist social

pressure, unaware of its own potential and only focuses on self-deprivation, has no aim and fighting power to achieve it and less can opportunities to thrive. To fulfill the task of the developmental stages of adolescence expected they have good psychological well-being because the psychological welfare will contribute to the achievement and elicit positive emotions. To increase psychological well-being a treatment is needed which is by character strength training Based on statement this study aims to know the effectiveness of character strength training in increasing adolescent psychological well-being. The design of this study was used experimental kuasi method with pretest-posttest control group design with 40 participants from Ambarawa junior high school and combined into experimental groups and control groups. The results of this research showing Independent T-Test test between experimental groups and control groups that showed an experimental group's mean of 29.25 whereas the control group's mean of 11.90 with sig (2-tailed) = 0.000 < 0.005 and the result of a calculated T 6.009 > of T table of 2,024. Then the results of the test Paired Sample T-Test between the pretest and posttest of the experimental group which showed that the pretests mean of 146.60 and the posttest mean of 175.70 with significance (2-tailed) = 0.000 < 0.005 and the result of a calculated T 12,666 > of T table of 2,093. It was concluded that character strength training is effective to increasing the psychological well-being of adolescents significantly

Keyword: psychological well-being, character strength

1. PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk yang dipandang utuh dimana memiliki banyak aspek di dalam dirinya yang meliputi aspek fisik, intelektual, sosial, emosional dan spritual. Dengan keutuhan itu kesejahteraan hidup merupakan hal yang penting untuk dimiliki setiap individu karena kesejahteraan hidup merupakan manifestasi dari keberfungsian aspek-aspek yang dimiliki setiap individu baik aspek fisik maupun psikologis. Kesejahteraan yang dicapai manusia meliputi kesejahteraan fisik, material dan psikologis. Diantara beberapa kesejahteraan ada satu yang harus lebih diperhatikan yaitu kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis adalah adanya keterkaitan antara komponen penerimaan diri terhadap apa yang dirasakan, baik positif maupun negatif, kemandirian, penguasaan lingkungan dalam kehidupan sosial, adanya kemampuan membangun hubungan baik antar sesama, adanya tujuan hidup yang hendak dicapai serta adanya kemauan untuk merealisasikan potensi diri (Dogde dan Sanders, 2012) dimana individu yang memiliki kesejahteraan psikologis ditandai dengan mampu menerima diri apa adanya, mampu membangun hubungan yang

hangat dengan oranglain, memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan luar/eksternal, memiliki tujuan dalam hidupnya serta mampu merealisasikan dan mengembangkan potensinya secara *continue* (Ryff et al, 2008).

Kesejahteraan psikologis dapat dirasakan oleh setiap individu termasuk para remaja yang merupakan sosok yang terus mengalami perkembangan menuju pada kematangan jiwa (Hurlock, 2006). Untuk memenuhi tugas tahap perkembangan masa remaja diharapkan remaja memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Namun tingkat kesejahteraan psikologis pada setiap individu berbeda-beda, ada yang tinggi, sedang sampai rendah. Hal ini tergantung dari memfungsikan berbagai aspek dalam dirinya secara optimal Ryff et al (2008)

Hal ini dapat dibuktikan dari hasil penelitian Prabowo (2016), menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis siswa (remaja) masih dalam kategori rendah dan sedang yakni SMK Muhammadiyah se- Malang 76% (kategori sedang). Persentase rendah terbesar yaitu pada aspek *Personal growth* yang berarti masih banyak siswa/remaja yang belum optimal dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya. Syarifudin dan Prabowo (2015) pada 7 MTs di Malang menunjukkan persentase kesejahteraan psikologis pada aspek kemandirian (*autonomy*) sebesar 24,9% yang masuk dalam kategori rendah dan pada aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*) sebesar 33,2% juga masuk dalam kategori rendah. Sebanyak 26,7% atau 79 remaja tanpa prestasi di bidang akademik maupun non akademik serta hanya 20,9% atau 62 remaja memiliki prestasi di bidang akademik yang artinya lebih banyak remaja yang belum memiliki prestasi dibanding remaja yang memiliki prestasi.

Penelitian lain yang ditemui oleh Fitri, Luawo dan Noor, (2017) pada 303 remaja laki-laki SMA se-Jakarta sebanyak 165 remaja memiliki kesejahteraan psikologis dalam kategori sedang yaitu dengan persentase 54,45 % dan sebanyak 47 remaja memiliki kesejahteraan psikologis dalam kategori rendah yaitu dengan persentase sebesar 15,51%. Aspek yang termasuk dalam kategori rendah yaitu pada aspek perkembangan pribadi dan aspek hubungan positif dengan oranglain. Artinya masih banyak remaja yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis

sedang dan rendah dibanding remaja yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologi tinggi. Dari paparan fenomena dari hasil penelitian tersebut kesejahteraan psikologis yang kurang pada remaja berdampak pada hasil akademik mereka.

Fenomena juga terjadi pada siswa SMPN 1 Ambarawa terkhusus pada kelas 8D dan 8F dimana dari hasil wawancara dan observasi sebagai data awal penelitian memperlihatkan tingkat kesejahteraan psikologis yang kurang. Hal ini dilihat dari daya juang, motivasi, optimisme dan inisiatif yang kurang serta intensitas kenakalan di Sekolah serta kurang dalam prestasi akademik dan non akademik dibanding kelas lain. Dari fenomena-fenomena tersebut perlu perhatian yang lebih terutama bagi Sekolah terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa karena kesejahteraan psikologis akan berkontribusi terhadap prestasi artinya kesejahteraan psikologis akan menjadi energy untuk meraih prestasi, kesejahteraan psikologis menyebabkan munculnya emosi positif dalam menghadapi berbagai tantangan dan hambatan kehidupan, emosi positif ini membuka ruang dari potensi yang dimiliki seseorang sehingga remaja/siswa dapat memberikan kinerja terbaiknya dalam belajar (Hurlok, 2011).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yakni tingkat pendidikan, faktor demografis, kepribadian, dukungan sosial, jenis kelamin, usia budaya, religiusitas (Ryff dan Singer, dalam Keyes, 2013). Kesejahteraan psikologis dibutuhkan agar individu dapat meningkatkan efektivitas dalam berbagai bidang kehidupan termasuk sukses dalam bidang akademik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis perlu adanya upaya yaitu salahsatunya dengan melalui pelatihan kekuatan karakter. Kekuatan karakter didefinisikan sebagai *trait* positif (sifat khas) yang terdiri dari *Virtue* yaitu karakter yang utama dan baik yang dimunculkan individu untuk menghadapi dan menjalani suatu situasi atau kondisi yang ada di lingkungan (*situational themes*). Menurut Peterson & Seligman (2004) kekuatan karakter memiliki 6 virtue yang terdiri 24 kekuatan karakter yaitu : Kearifan dan Pengetahuan (*Wisdom and Knowledge*), Keteguhan hati (*Courage*), Kemanusiaan dan Cinta Kasih (*Humanity*

and Love), Keadilan (*Justice*), Pengendalian diri (*Temperance*), Transendensi (*Transcendence*).

Kekuatan karakter mendukung kesejahteraan dan mengarah pada emosi positif, makna hidup, prestasi, dan hubungan yang lebih baik (Peterson dan Seligman, 2004 ; Seligman, 2011) dan terbukti berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dimana dari hasil riset yang dilakukan oleh Park, Peterson dan Seligman pada tahun 2004 tentang “*Strengths of Character and Well-Being*” menginvestigasi kekuatan karakter dan kesejahteraan psikologis pada 5.299 orang dengan menggunakan tiga sampel internet VIA-IS dan menghasilkan temuan bahwa kepuasan hidup dipengaruhi oleh aspek/*virtue* kekuatan karakter dan harapan (*hope*), keanggotaan dalam kelompok (*citizenship*), bersyukur (*gratitude*), cinta (*love*) dan keingintahuan (*curiosity*).

Bukti lain ditemukan dari penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti, dan Fivi (2010) menghasilkan bahwa adanya hubungan antara kekuatan karakter dengan kebahagiaan (*well-being*) pada suku Jawa. Suku Jawa memiliki tingkat yang tinggi pada kebahagiaan (*well-being*). Hal ini dipengaruhi oleh kekuatan karakter yang memberikan sumbangan dan pengaruh yang signifikansi terhadap kebahagiaan (*well-being*) yaitu sebesar 48,6%. Terdapat tujuh kekuatan karakter yang paling menyumbang dan mempengaruhi terhadap kebahagiaan (*well-being*) atau kesejahteraan psikologis yaitu ketekunan dan vitalitas dari *virtue* keberanian , kreativitas, keingintahuan dan perspektif dari *virtue* kebijaksanaan dan pengetahuan, keadilan dari *virtue* keadilan dan Memaafkan/belas kasih dari *virtue* pengendalian diri.

Terkait keaslian penelitian ini terdapat penelitian-penelitian sebelumnya yang meneliti mengenai keterkaitan antara kekuatan karakter dan kesejahteraan psikologis seperti penelitian oleh Tim Psikolog dari Universitas Zurich bahwa ada pengaruh kekuatan karakter dengan kebahagiaan pada orang dewasa (mahasiswa) dibuktikan dari hasil penelitian dengan tema pelatihan “*Training character strengths makes you happy*” membuktikan bahwa pelatihan kekuatan karakter dapat melatih kekuatan rasa ingin tahu, rasa terima kasih, optimisme, humor dan antusiasme serta menunjukkan dampak meningkatnya kepuasan hidup bagi

para peserta pelatihan (Proyer, Ruch dan Buschor 2013). Perbedaannya dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu perbedaan subjek dan pelatihan, dimana pelatihan yang dilakukan oleh Proyer dkk hanya menggunakan beberapa kekuatan karakter saja dan berbeda perlakuan pada kedua kelompok eksperimen sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menyusun pelatihan dari ke-enam *virtue* kekuatan karakter.

Penelitian lain dengan metode eksperimen yang bertujuan untuk melihat pengaruh kekuatan karakter terhadap menurunkan tingkat prokrastinasi pada mahasiswa (Visser, Schoonenboom & Korthagen, 2017). Perbedaannya terletak pada variable tergantung dan subjek penelitian, variabel tergantung yang diteliti oleh Visser dkk yaitu prokrastinasi sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti meneliti tingkat kesejahteraan psikologis sebagai variable tergantung.

Dari paparan penelitian sebelumnya baik dengan metode kuantitatif dan metode eksperimen dapat terlihat posisi keaslian penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu penelitian ini belum pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya dan peneliti mengembangkan dari hasil penelitian sebelumnya untuk menjadikan kekuatan karakter sebagai sebuah pelatihan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja.

Berdasarkan paparan diatas mengenai latar belakang dan hasil penelitian terdahulu maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Peningkatan Kesejahteraan Psikologis (*psychological-wellbeing*) Pada Remaja Melalui Pelatihan Kekuatan Karakter (*Character Strengths*).”

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi. Skala adalah perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut. Menurut Azwar (2010) skala sebagai alat ukur psikologis mempunyai karakteristik tertentu, yaitu stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang akan diukur melalui indikator-indikator perilaku yang diterjemahkan dalam bentuk aitem-aitem

Respon skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert. Skala Likert merupakan skala yang terdapat pernyataan-pernyataan yang terdiri atas dua dimensi, yaitu pernyataan yang *favorable* (mendukung atau memihak pada objek sikap), dan pernyataan yang *unfavorable* (tidak mendukung objek sikap).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *Quasi Experiment* yang dimana penggunaan desain ini dikarenakan subjek penelitiannya adalah individu yang tidak dapat dimanipulasi dan dikontrol secara intensif oleh peneliti dan kontrol penuh terhadap subjek (Pratisti dan Yuwono).. Jenis metode *Quasi experiment* yang digunakan adalah *Pre-test Post-test Kontrol Group Design* (Pratisti dan Yuwono). Penggunaan desain ini dikarenakan desain ini bersifat eksploratif yang dapat mengetahui pengaruh variable bebas terhadap variable tergantung pada kelompok eksperimen dan adanya kelompok kontrol untuk melihat perbandingan (sebagai pembanding) (Setiani, Yulianto dan Setiadi, 2005). Desain ini dilaksanakan dengan membuat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dimana akan diberikan pengukuran Pre Test yang dilanjutkan dengan perlakuan yaitu pelatihan kekuatan karakter pada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol tanpa perlakuan kemudian sesudahnya diberikan pengukuran Post Tes. Kedua pengukuran ini bertujuan untuk membandingkan perubahan hasil Pre Test dan Pos Test akibat adanya perlakuan dan adanya kelompok kontrol untuk membandingkan adanya perbedaan kelompok yang diberi perlakuan dengan tanpa perlakuan. Variabel dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis sebagai variable tergantung dan pelatihan kekuatan karakter sebagai variable bebas.

Tabel 1. Rentang skor Screening

Kategori skor		
Rendah	Sedang	Tinggi
42	98	154
		210

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang diadaptasi dari *the Ryff scales of psychological well-being*. Skala kesejahteraan psikologis penelitian ini terdiri dari 42 item yang dibentuk menjadi dua bagian yaitu skala Pre tes dan Pos tes yang dimana kedua bagian tersebut menggunakan *bluprint* yang sama, tetapi terdapat perbedaan antara Pre Tes dan Pos Tes yaitu pada redaksi/kalimat tetapi memiliki konteks yang sama. Perbedaan redaksi kalimat antara pretest dan posttest bertujuan untuk meminimalisir ancaman validitas pada hasil penelitian (Pratisti dan Yuwono, 2018) karena pemberian pretest dan posttest diberikan pada hari yang sama. Contoh perbedaan redaksi pada pernyataan pretest item 7 yaitu “Keputusan yang saya ambil tidak dipengaruhi oleh apa yang dikatakan oranglain” dan pada pernyataan posttest item 7 yaitu “Keputusan yang saya buat merupakan murni keputusan saya sendiri”. Skala kesejahteraan psikologis sudah melewati *Expert & Jugment* yang dilakukan oleh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan rentang skor antara 0,66 untuk yang terkecil dan 0,91 untuk yang tertinggi artinya tidak terdapat item yang gugur dan sudah memenuhi validitas isi. Selanjutnya skala diuji cobakan (*Try Out*) kepada 40 siswa yang diambil secara *random* untuk mengetahui reliabilitas dengan *alpha cronbach* pre-test sebesar 0,78 dan post-test sebesar 0,91 dimana suatu skala dikatakan reliabel jika nilai *alpha cronbach* lebih besar dari 0,60 dan semakin mendekati angka satu maka semakin baik reliabilitasnya.

Uji normalitas pada kesejahteraan psikologis memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov Sig* sebesar 0.168 yang memiliki arti bahwa distribusi data normal karena memiliki nilai yang lebih dari 0,05/ $>0,005$ dapat disimpulkan, data tersebut dikatakan normal karena memiliki nilai normalitas diatas 0,05.

Uji homogenitas kelompok eksperimen memiliki nilai *Levene Sig* sebesar 0,094 yang memiliki arti bahwa data yang didapat homogen karena lebih dari 0,005/ $>0,005$.

Peneliti menggunakan uji analisis Parametrik dikarenakan telah memenuhi syarat uji asumsi yakni data normal dan homogenya. Penelitian ini menggunakan tehnik uji statistik *Independent T-test* untuk uji beda antara kelompok eksperimen

dengan kelompok kontrol dan *Paired sample T-test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata dua sample yang saling berpasangan yaitu Pre Test Dan Pos Tes pada kelompok eksperimen.

Hasil uji *Independent T-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kesejahteraan psikologis pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen terlihat mean sebesar 29.25 setelah adanya perlakuan sedangkan kelompok kontrol terlihat mean sebesar 11.90 tanpa adanya perlakuan. Selain itu perbedaan skor yang terjadi antara kelompok eksperimen dan kontrol signifikan karena nilai *Sig. (2- tailed)* sebesar 0.000 lebih kecil dari ($p,0,05$) artinya bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dalam uji *independent t-test* ini telah ditentukan taraf signifikansi sebesar 0,05 (5%) sehingga taraf kepercayaannya sebesar 0,95 (95%). Berdasarkan output diatas menunjukkan hasil mean difference sebesar 17.350. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata tingkat kesejahteraan psikologis kelompok eksperimen dengan rata-rata tingkat kesejahteraan psikologis kelompok kontrol atau $29,25 - 11,90 = 17.350$ dan selisih perbedaan tersebut antara 11.505 sampai dengan 23.195.

Dari perbandingan antara t hitung dengan t table dapat melihat hasil uji hipotesis. Terlihat t hitung sebesar 6.009 dan t table sebesar 2.024 yang diketahui dari nilai df sebesar 38 dan nilai $0,05/2$ samadengan 0,025. nilai tersebut digunakan sebagai dasar acuan dalam mencari nilai t table pada distribusi nilai t tabel statistic.

Tabel 2. Skor t hitung dan t tabel

t hitung	t table
6.009	2.024

Berdasarkan penjabaran diatas menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar daripada t table yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima

Dari penjabaran hasil uji *independent t test* maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis yang signifikan pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pelatihan kekuatan

karakter dibandingkan kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan, artinya bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji *paired sample t-test*, nilai rata-rata (mean) pre-test sebesar 146,60 dan nilai rata-rata (mean) post-test sebesar 175,70, hal ini menunjukkan adanya peningkatan (penambahan) dari nilai *pretest* ke nilai *posttest* pada kelompok eksperimen. Selanjutnya nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 lebih kecil dari ($p < 0,05$) yang artinya ada peningkatan signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis (H_0) ditolak dan hipotesis (H_a) diterima.

Dalam uji *paired sample t-test* ini telah ditentukan taraf signifikansi sebesar 0,05 (5%) sehingga taraf kepercayaannya sebesar 0,95 (95%). Berdasarkan output diatas menunjukkan hasil mean sebesar -29.100. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata tingkat kesejahteraan psikologis pre-test dengan rata-rata tingkat kesejahteraan psikologis post-test atau $146,60 - 175,70 = -29.100$ dan selisih perbedaan tersebut antara -33.909 sampai dengan -24.291.

Dari perbandingan antara t hitung dengan t table dapat melihat hasil uji hipotesis. Terlihat t hitung sebesar 12.666 dan t table sebesar 2.093 yang diketahui dari nilai df sebesar 19 dan nilai $0,05/2$ samadengan 0,025. nilai tersebut digunakan sebagai dasar acuan dalam mencari nilai t table pada distribusi nilai t tabel statistic.

Tabel 3. Skor t hitung dan t tabel

t hitung	t table
12.666	2.093

Berdasarkan penjabaran diatas menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar daripada t table yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dari penjabaran hasil uji *paired sample t-test* dapat diketahui bahwa ada peningkatan tingkat kesejahteraan psikologis antara *pretest* dan *posttest*. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dalam pelatihan kekuatan karakter untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan kekuatan karakter berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas VIII SMPN1 Ambarawa. Hal ini dipengaruhi oleh

virtue kekuatan karakter yang berpengaruh pada aspek kesejahteraan psikologis yaitu pada aspek penerimaan diri (*Self Acceptance*) dipengaruhi oleh *virtue* Transedensi (Sesi 6) yang menekankan pada kebersyukuran dimana subjek diajak untuk menumbuhkan rasa syukur atas segala hal yang telah dan sedang terjadi serta mengajak subjek untuk yakin atas hal-hal positif yang dimiliki untuk selalu dikembangkan dan disyukuri. Dengan hal ini akan menumbuhkan sikap positif dan penerimaan terhadap diri sendiri karena rasa syukur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis dimana rasa syukur sebagai bentuk kepribadian positif dan mempresentasikan menjadi lebih positif selain itu rasa syukur memiliki hubungan positif dengan kepuasan dan gairah hidup serta kebahagiaan (Wood, Joseph & Maltby, 2009)

Pada aspek hubungan positif dengan oranglain (*positive relations with others*) dipengaruhi oleh *virtue* kemanusiaan dan cinta kasih (Sesi 3) yang digambarkan sebagai membangun hubungan interpersonal yang menekankan pada sikap empati, kasih sayang dan kepedulian sehingga dapat beradaptasi dengan baik di lingkungannya. Simulasi dalam pelatihan ini juga dibentuk secara berkelompok yang akan menumbuhkan sikap saling berbagi dan membangun sistem dukungan sosial bagi setiap subjek, selain itu dengan adanya pengelompokan dan diskusi membentuk sebuah kebersamaan, membentuk altruisme (kebajikan terhadap orang lain) serta mengerti satu sama lain sehingga memunculkan sebuah dukungan sosial bagi satu sama lain (Prawitasari, 1992) yang kemudian akan meningkatkan kesejahteraan psikologis karena antara interaksi sosial dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan positif (Bauer, Wilkie, Kim, Bodenhausen, 2012).

Aspek selanjutnya yang juga dipengaruhi kekuatan karakter yaitu kemandirian (*autonomy*) yang dipengaruhi oleh *virtue* keteguhan hati (Sesi 2) yang menekankan pada ketekunan dan mengasah kemampuan subjek untuk mempertimbangkan dan menyelesaikan suatu masalah. Dengan kedua hal ini dapat memproyeksikan subjek dalam hal kemandirian yang dicirikan dapat membuat keputusannya sendiri seperti yang dikemukakan oleh Peterson & Seligman (2004) individu yang memiliki ketekunan yang tinggi menunjukkan ciri

menyelesaikan pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya dengan baik dan senang hati meskipun menemui hambatan dan kesulitan sehingga dapat meningkatkan otonomi (kemandirian) pada individu.

Berikutnya pada aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*) yang dipengaruhi dengan adanya *virtue* kebijaksanaan dan pengetahuan (Sesi 1) yang diisi dengan materi pemahaman dan hal yang harus dipersiapkan oleh generasi millennial serta menceritakan hal-hal keberhasilan dan kegagalan para subjek kemudian diajak untuk bersikap optimis dari keberhasilan yang telah dicapai dan kegagalan yang telah dialami guna menumbuhkan rasa percaya diri, optimis untuk mengembangkan potensi diri sehingga dapat meningkatkan pertumbuhan pribadi. Hal ini juga dibuktikan hasil penelitian Scheier (2001) menunjukkan bahwa orang yang optimis memiliki tingkat *well-being* yang lebih tinggi.

Aspek berikutnya yaitu penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) yang dipengaruhi oleh *virtue* Keadilan (Sesi 5) yang didasari dari kekuatan kepemimpinan, keadilan dan menjadi bagian dari kelompok. Pada sesi ini diberikan sebuah simulasi yang dibagi menjadi 4 kelompok dengan berbeda macam tugas yang harus diselesaikan. Dari hasil observasi selama simulasi, para subjek aktif bekerja sama untuk menyelesaikan tugas kelompoknya meskipun mereka dari berbeda kelas namun para subjek terlihat mudah akrab dan tidak menjadi penghalang untuk tetap bekerjasama. Sesi ini bertujuan untuk mengasah kemampuan mengelola dan mengatur lingkungannya, dapat menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan sosial serta mampu memanfaatkan lingkungan dengan baik sehingga individu dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya seperti yang dibuktikan oleh hasil penelitian Gustemns dan Calderon (2014) Salah satu kekuatan karakter yang paling mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu keadilan serta penelitian oleh Hausler, dkk (2017) aspek penguasaan lingkungan paling kuat dipengaruhi oleh *virtue* kebijaksanaan dan pengetahuan yaitu pada kekuatan rasa ingin tahu dan pada *virtue* keberanian yaitu pada kekuatan karakter kegigihan, pada *virtue* kemanusiaan yaitu pada kekuatan cinta serta pada *virtue* transendensi yaitu pada kekuatan spiritualitas.

Aspek yang terakhir yaitu tujuan hidup (*purpose in life*). Pada aspek ini dipengaruhi oleh beberapa *virtue* karena hampir disemua sesi pelatihan bertujuan untuk mengajak subjek untuk lebih berpikir, merasa dan bertindak positif, menumbuhkan rasa optimis baik di masa lalu dan masa depan. *Virtue* yang mempengaruhi aspek ini yaitu *virtue* kebijaksanaan dan pengetahuan (Sesi 1), *virtue* spiritualitas/transedensi (Sesi 6) dan *virtue* keberanian/keteguhan hati (Sesi 2) dan *virtue temperance* (kesederhanaan). Seperti yang dikemukakan oleh Seligman (2002) bahwa tujuan hidup akan dapat meningkat ketika seseorang mengaplikasikan kekuatan karakter dalam diri individu dimana seseorang dapat memaafkan dan menerima masa lalu (*gratitude forgiveness*) kemudian menjalani dengan perhatian penuh (*flow, mindfulness*) dan optimis terhadap masa depan (*optimism, hope*).

Penelitian ini bertujuan untuk memperkenalkan bahwa setiap individu mempunyai kekuatan karakter sebagai alat untuk menjalani hidup yang akan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Setelah individu mengenal kekuatan karakternya kemudian merefleksikannya dan mengaplikasikan dalam hidup hari demi hari, yang kemudian menggunakan kekuatan karakter bukan lagi pembiasaan (*doing*) melainkan menjadi *the way of being*, dan pada akhirnya akan meraih *authentic happiness-audaimonia-well-being* yakni kebahagiaan dan kesejahteraan (Arif, 2016)

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan kekuatan karakter sehingga mempengaruhi peningkatan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas VIII SMPN 1 Ambarawa.

Penelitian yang dilakukan peneliti telah mencapai hasil untuk menjawab masalah penelitian, terdapat beberapa kelebihan yang terdapat dalam penelitian ini yaitu Belum ada penelitian sebelumnya yang meneliti pelatihan kekuatan karakter terhadap kesejahteraan psikologis pada subjek siswa SMP, Sedangkan kekurangan pada penelitian ini yaitu a) Modul yang disiapkan akan lebih optimal jika durasi waktu sesuai dengan durasi yang diberikan oleh Sekolah b) Situasi saat pemberian perlakuan belum sepenuhnya terkontrol seperti saat siswa kelas lain

pulang sekolah lebih awal sehingga menyebabkan subjek penelitian terkadang konsentrasi terganggu

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisa dan pemaparan penelitian ini, maka berikut diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut : Ada pengaruh signifikan pelatihan kekuatan karakter terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMPN 1 Ambarawa, Ada perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen yang diberi pelatihan kekuatan karakter dengan kelompok kontrol tanpa diberi pelatihan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran, yaitu bagi subjek yang telah mengikuti pelatihan kekuatan karakter sebaiknya tetap berusaha mengaplikasikan materi pelatihan dalam kehidupan sehari-hari dan selalu menilai diri sebagai pribadi yang positif kemudian bagi pihak sekolah mengenai metode pembelajaran sekolah sebaiknya bervariasi dan menarik guna meningkatkan motivasi siswa terutama dalam bidang akademik

Selanjutnya saran bagi orang tua diharapkan untuk senantiasa memberikan perhatian pada anak terutama kelebihan yang dimiliki anak. Hal ini akan membuat tumbuh kembang anak menjadi pribadi yang lebih percaya diri dan optimis.

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan serta menutupi kesalahan teknis yang terdapat pada modul pelatihan kekuatan karakter, seperti penambahan simulasi dan pola kerja kelompok ketika pembelajaran. Serta menguji coba modul tersebut terhadap subjek yang berbeda diluar subjek remaja yang sudah diujikan oleh peneliti. Peneliti selanjutnya juga dapat mengulangi penelitian ini dengan berbagai variasi dan perbaikan. Variasi dapat dilakukan dengan merancang modul pelatihan lebih menarik, dan komunikatif serta durasi pelaksanaan pelatihan yang ditambah sehingga materi yang diberikan lebih optimal untuk diserap oleh subjek. Serta peneliti selanjutnya diharapkan mampu untuk mengontrol variabel lain yang tidak berhubungan dengan penelitian sehingga dapat diketahui hasil murni dari modul pelatihan yang sedang dikembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, I. S. (2016). Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan. In *Psikologi Positif* (p. 29). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Bauer, M. A., Wilkie, J. E. B., Kim, J. K., & Bodenhausen, G. B. (2012). Cuing consumerism: Situational materialism undermines personal and social well-being. *Psychological Science*, 23, 517–523
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining well-being. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.
- Fitri, S., Intan, M., & Luawo, R. (2017). Laki-Laki Di SMA Negeri Se-Dki Jakarta. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 50–59.
- Gustems, J., & Calderon, C. (2014, October). Character Strength and Psychological Well-being among Students of Teacher Education. *International Journal of Education Psychology*, 3(3), 65-286.
- Hausler, M., Strecker, C., Huber, A., Brenner, M., Höge, T., & Höfer, S. (2017). Distinguishing Relational Aspects of Character Strengths with Subjective and Psychological Well-being. *Frontiers in Psychology*, 8(July), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01159>
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Kaniartha, R. (2019). Peningkatan Resiliensi Pada Remaja Melalui Pelatihan Kekuatan Karakter. Skripsi : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Keyes, C. L. (2013). *Mental Well Being: International Contributions to The Study of Positive Mental Health*. Atlanta: Springer.
- Niemiec, R. M. (2018). *Character Strengths Interventions : A Field guide Practitioners*. Boston: Hogrefe.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues A Handbook and Classification*. New York. Oxford University Press..
- Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2013). Testing Strengths Based Interventions A Preliminary Study on the Effectiveness of a Program Targeting Curiosity, Gratitude, Hope, Humor, and {Zest} for Enhancing Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 275–292.
- Ryff, C.D. & Singer, H.B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well Being. *Journal of Happiness Studies* Vol.9 No.1 : 13-39.